

持病を悪化させない災害への備え方①

東日本大震災から6年になります。他の地域でも自然災害は起こっています。そして、長期にわたる避難生活によって健康を損ねる例もみられ、慢性疾患を持つ人、妊婦、高齢者、子供などが災害時に特殊な支援を必要とすることも浮き彫りになっています。

『自分の身は自分で守る』を基本に減災のヒントになれば幸いです。

持病がある人の減災の基本

1) 自分の状況を正しく伝える「受援力」をつける!

災害時には混乱がつきものです。自分の病状や生活上の注意点(薬やアレルギー等)が伝われば、最適な援助が受けられます。

2) 3日分の備えは万全に!

いざという時でも、3日分の食料や薬があれば、心に余裕が生まれて先の事が考えられます。



持病を悪化させない3大アイテム

- ① 水
- ② 普段の薬 & お薬手帳
- ③ 病気や食習慣の記録

持病を悪化させない災害への備え方②

【疾患別】命を守るための準備

高血圧

乾電池式の血圧計



減塩食品



腎臓病

特殊食品



低たんぱく質食品など

透析カード



糖尿病

インスリンや経口薬



血糖測定器の予備

食物アレルギー

自分用の食料



エピペン



アレルギー症状を起したショックを緩和させるため、本人や家族などが迅速に使えるよう考えられた注射用キットのこと

持病を悪化させない災害への備え方③

あって良かった! なくて困った! 元気が保てる持ち出し品リスト



【携帯電話】

伝達手段の命綱。太陽光式や乾電池でも使えるものが便利です。

【歯ブラシ】



人から借りることができないもの。誤嚥性肺炎予防のためにも、歯磨きセットは複数あるとGOOD。



【めがね】

なにをするにも視界が悪いと非常に不便。身近な所に予備があると役立ちます。

【入れ歯】



意外と忘れがちで、ないと困るのが入れ歯。必要な人はケア製品も一緒に。



【ウェットティッシュ】

屋外やほりっぽい場所での治療や口腔ケア、手拭きなど衛生管理全般に活用できます。